

DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 13.10.-9.11. 2014

CHLAPCI	žactvo 2015	dorost 2015	junioři 2015
118 ČZ (hod)	35	48	58
101 V-C (km)	120	200	280
104 V – RV (km)	25	50	70
105 V- PV (km)	55	100	140
106 POS (hod)	4	8	12
107 SPEC POS (hod)	0	4	8
108 B-C (km)	50	60	70
109 B- TT (km)	3	5	7
110 B-V (km)	42	48	55
111 PLAV (hod)	8	10	10
113 SH (hod)	5	5	4
114 KOM (hod)	5	5	5

	(nar. 02,01)	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)
DÍVKY	žactvo 2015	dorost 2015	junioři 2015
118 ČZ (hod)	36	48	56
101 V-C (km)	120	190	260
104 V – RV (km)	30	50	70
105 V- PV (km)	50	90	115
106 POS (hod)	4	8	11
107 SPEC POS (hod)	0	4	8
108 B-C (km)	50	60	60
109 B- TT (km)	3	5	6
110 B-V (km)	42	48	47
111 PLAV (hod)	8	10	10
113 SH (hod)	5	5	3
114 KOM (hod)	5	5	5

- *V-R(102) a V-TT(103) v tomto cyklu spíše jen v rámci vytrvalosti (starty a závěry dlouhých úseků a pod)*
- *spec.pos.(107) do ČZ (118) není započítáno – je buďto součástí 101 (jízda se závažím, brzdou,.. na vodě) nebo náhradou vody (101) kvůli počasí (trenažér, bazén,..)*
- *v případě neobvyklé možnosti je dobré využít běh na lyžích, který není uváděn (108a)*

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 ČZ - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, strečink apod.

101 V-C - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé „maximálně“ 200m (většinou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpočinkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záběrů/min., kanoisty zhruba od 70 záběrů/min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech – úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodí, energetický výdej,... Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záběrů/min., kanoisty zhruba 50 - 65 záběrů/min

104 RV – rychlá vytrvalost v kilometrech – z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování, kratší úseky, menší objem za jednotku

105 PV – pomalá vytrvalost v kilometrech – aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování, delší úseky, větší objem za jednotku

106 POS - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

107 SPEC POS - celkový čas věnovaný speciálnímu posilování. Tzn: pádlování s výraznou brzdou, větším závažím nebo na výrazné mělčině. Předpokládá se u juniorů a dospělých (cca 20 – 50 min za jednotku včetně odpočinku mezi úseky)

108 B-C – běh - celkem naběhaných kilometrů.

109 B-Ú - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme už jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V – běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

111 PL – doba plaveckého tréninku bez delších přestávek v hodinách

113 SH - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na hřišti apod. v hodinách

114 KOM - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

Tréninková doporučení jsou uváděna jako návod ke sportovní přípravě dlouhodoběji směřující k budoucí maximální možné výkonnosti, s cílem úspěšné reprezentace ČR. Každý sportovec má možnost porovnávat doporučované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení a na tréninkových možnostech závodníka. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v příští sezóně i v dalších letech.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** - úsilí, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtížnější ale zároveň stěžejní je absolvovat velký objem vysokou intenzitou.

Výkonnostní růst v rychlostní kanoistice je závislý právě na zvyšování objemu a intenzity zatížení, přičemž tyto dvě proměnné jsou rozhodujícím prostředkem při plánování tréninkového procesu. Jedním z nejobtížnějších úkolů trenéra je volit správný poměr intenzity a objemu v čase.

Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi je předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tréninkové jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Přehled typů jednotek převažujících v období od 13.10. do 9.11. 2014 a příklad jejich četnosti pro jednotlivé věkové kategorie

specifikace typu jednotky (u vody, běhu a plav. dělení dle intenzity)	četnost pro nar.02,01	četnost pro nar.00,99	četnost pro nar.98,97	typ Jednotky	eviduje se v STU
voda vytrvalost, důraz na techniku (O2)	7	9	11	V – PV	101, 105
voda vytrvalost (O2 + LA)	5	7	9	V – RV	101, 104
voda závaží/brzda (části výše uvedených jedn.)	0	0	7	SP.POS	101-105,107
posilování vlastní vahou	6	5	4	POS 1	106, 106a
posilování lehké činky	3	5	4	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	2	4	POS 3	106
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	2	POS 4	106
běh souvislý dlouhý (O2)	4	3	3	BĚH 1	108, 110
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	3	3	3	BĚH 2	108, 110
běh kratší úseky (O2 + LA)	2	3	4	BĚH 3	108,110/109
běh krátké úseky (LA)	2	2	3	BĚH 4	108, 109
Plavání souvislé nebo dlouhé (O2)	3	3	2	PLAV 1	111
Plavání delší úseky (O2 + LA)	2	2	2	PLAV 2	111
Plavání kratší úseky (LA + O2)	2	2	2	PLAV 3	111
Plavání krátké ús. s delší pauzou (LA)	2	2	2	PLAV 4	111
sportovní hry	7	4	3	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek)	48	52	65		

Veškeré jednotky samozřejmě nelze vždy striktně dělit tak, aby obsahovaly pouze jeden druh činnosti (především u mladších). Tabulka četnosti jednotek je zjednodušeným názorným příkladem a např. u mladších jsou jednotky z tabulky v praxi často spojovány (např. posilování + hry a pod). Potom počet „jednotek“ (někdy tzn. jen částí jednotek) lze zvládnout. Skutečný celkový počet jednotek je tedy u mladších menší nežli v tabulce, když jsou jednotky tvořeny z různorodých částí.

Označení jednotek LA, LA-O2 platí jen pro starší (hlavně juniory), přičemž se předpokládá především u jednotek běhu a plavání typu 3 a 4 maximální nasazení. U žactva se nejedná o laktátový trénink, přičemž odpočinek mezi úseky bývá kratší než např. u juniorů, u kterých už je požadován maximální LA výkon.

Hlavně u mladších nemusí být první typ jednotek (O2) nepřerušovaným zatížením.

U posilování označení typu jednotky 1-4 určuje vhodnost jednotky pro mladší závodníky (4-nejméně vhodná).

„Průměrné“ objemy za jednotku pro různé věkové kategorie lze vypočítat vydělením výše uvedených objemů počtem odpovídajících jednotek. Viz příklad - následující tabulka vypočtená pro kajakáře.

Příklad průměrného objemu náplně jednotek pro jednotlivé věkové kategorie v období od 13.10. do 9.11. (prům. objem za jednu jednotku)

specifikace typu jednotky (u vody, běhů a plav. dělení dle intenzity)	žactvo 2015	dorost 2015	juniory 2015	typ jednotky
voda vytrvalost, důraz na techniku (O2)	8km	11km	13km	V – PV
voda vytrvalost (O2 + LA)	5km	7km	8km	V – RV
posilování vlastní vahou	30min	40min	40min	POS 1
posilování lehké činky	20min	40min	50min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	40min	60min	POS 3
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	60min	POS 4
běh souvislý dlouhý (O2)	6km	8km	8km	BĚH 1
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	4,5km	5,5km	6km	BĚH 2
běh kratší úseky (O2 + LA)	2,5km	3km	3,5km	BĚH 3
běh krátké úseky (LA)	1km	1,5km	2km	BĚH 4
Plavání souvislé nebo dlouhé (O2)	60min	80min	90min	PLAV 1
Plavání delší úseky (O2 + LA)	60min	70min	80min	PLAV 2
Plavání kratší úseky (LA + O2)	60min	70min	80min	PLAV 3
Plavání krátké ús. s delší pauzou (LA)	30min	40 min	40min	PLAV 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám, že třeba vždy připočíst rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, strečink, vyjetí, vyklusání apod.

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplně jednotek, nejde o v žádném případě o doporučení pro každou tréninkovou jednotku, jejíž náplň závisí na individualitě závodníka (či charakteru skupiny), na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy a budoucích krátkodobých i dlouhodobějších plánech, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení apod.

Příklady možných tréninkových jednotek pro juniory

Tréninkové jednotky pro dorostence a mladší by oproti níže uvedeným příkladům jednotek pro juniory měly být samozřejmě především méně objemné. Plány jednotek pro dorost event. žactvo lze odvodit z příkladů jednotek pro juniory s přihlédnutím k doporučeným objemům, doporučené četnosti jednotek a dle komentářů v článku. Největší rozdíly s rostoucím věkem by měly být v metodice posilování (viz níže pod nadpisem POSILOVÁNÍ). S věkem samozřejmě roste intenzita veškerého zatížení, kdy by právě ve věku cca 14 – 18 let mělo z hlediska vrcholového sportu dojít k prudkému nárůstu intenzity, které je umožněno vývojem psychiky (cílevědomost, zodpovědnost, uvědomělost), fyziologickými změnami (hormonálními, morfologickými,...) a zdokonalováním techniky i taktiky.

Uvedené tr. jednotky jsou jen příkladem pro inspiraci, existuje samozřejmě nekonečné množství variant. Lepší jednotka je ta, která se odtrénuje lépe a v kterou závodník více věří ☺

Voda pomalá vytrvalost (PV)

- Souvisle 50 až 90min
- 2x 15 až 40min, pauza 2 až 4min
- 3x 10 až 25min, pauzy 2 až 3min
- 25, 20, 25min, pauzy 2 až 3min
- 4x 10 až 20min, pauzy 2 až 3min
- 25, 20, 15, 10, pauzy 2 až 3min
- 5x 8 až 15min, pauzy cca 2min
- 12, 10, 12, 8, 12, 6 pauzy cca 2min
- 6x 7 až 11min, pauzy 1 až 2min
- 7x 5 až 10min, pauzy 1 až 2min

Voda rychlá vytrvalost (RV)

- 4x 6 až 8min, pauzy 3 až 6min
- 5,6,7,6,5,4min, pauzy 3 až 4min
- 5x 5 až 7min, pauzy 3 až 6min
- 6x 4 až 6min, pauzy 2 až 6min, event. ve dvou sériích
- 6x5min, prostředních 60s úseku pomalou vytrvalostí, pauzy 4min
- 7 až 8x 4 až 5min, pauzy 2 až 5min, event. v sériích
- 2x (4,3,2; 2,3,4), pauzy 2min, mezi sériemi 5min
- 9 až 10x 2 až 4min, pauzy 1 až 5min, event. v sériích
- 10 až 20x 2min, pauzy 1 až 4min, event. v sériích, event. mírně prodlužující se pauzy
- Naplno na čas 1x 5 až 10km
- Naplno na čas 2x 2 až 5km, pauza 6 až 12min
- Naplno na čas 3 až 5x 2km, pauzy 5 až 10min

Voda podzimní traťové tempo (TT) – junioři

- 10 x 400m rovnoměrně, na mělčině, pauzy 4-5min, důraz na techniku, jednotku zahájit rozumným tempem, aby byla i v závěru kvalitní
- 5 x(400, 300, 200m), pauzy 2min, mezi 4min, první 3 série se závažím 5kg, důraz na techniku, během úseku i jednotky rovnoměrná tempa
- 3x400m, 4x300m, 5x200m, pauzy 4 min, důraz na techniku, během úseku i jednotky rovnoměrná tempa

Běh souvislý dlouhý (O2)

- Běh 8 až 20km souvisle, rovnoměrné tempo, různý terén, kontrola tempa měřením času, event. sledováním TF
- Jednotky nízkou intenzitou – fartleky, rozběhávání
- Všechny jednotky plánované ve vyšších intenzitách (i kratší), které závodník z různých důvodů nezvládl a absolvoval pouze nízkou intenzitou (O2)

Běh dlouhé úseky (O2 + LA)

- 1x 3km až 7km, různý terén, stálé trasy na čas
- 5 až 10km po rovině se střídáním tempa (např. 1km rychle, 500m ne tak rychle apod.)
- 2x 3-5km, pauzy 3-6min
- 2-3x 4km
- 4,3,2km, pauzy 5min
- 2-4x 2km, pauzy 3-6min
- Cooper (běh 12min)
- 3-5x 1500m, pauzy 3-5min
- 1000, 1500, 2000, 1500, 1000m, pauzy dlouhé cca jako čas úseku
- 5-8x 1000m, pauzy cca 3min
- 6-8x 800m, pauzy 2-3 min

Běh kratší úseky (O2 + LA)

- 1-2x 2km, pauza 7min
- 3-4x 1000m, pauzy 5-7min
- 3-4x (500 – 250 – 500m) s meziklusem, pauzy 5min
- 3-4x 600-800m (cca 3min) do mírného kopce, pauzy 6min
- 1-2x 1500m, pauza cca 5min
- 3-5x (400 – 200 – 400 – 200 – 400m) po rovině s meziklusem, pauzy 5min
- 2x (800,600,500m) po rovině pauzy 3min, mezi sériemi 7 min
- 3-5x cca 500m (cca 2min) do mírného kopce, pauzy 5 min
- 4-5x 800m, pauzy 3-5min
- 7-10x 400m po rovině, pauzy 3min

Běh krátké úseky (LA)

- 1-2x 700m (cca 3min) do kopce, pauza 10min
- 1-2x 1000m po rovině, pauza 7-10 min
- 1000, 800, 600m po rovině, pauza 7 min
- 2-3x (300 -100 – 300 – 200 – 300m) na dráze s meziklusem, pauza 5-7 min
- 2-3x 800m po rovině, pauza 5-7 min
- 2-3x 500m (cca 2min) do kopce, pauza 8 min
- 4-6x 400m po rovině, pauza 3-5 min, délku pauz lze střídat (úseky v sériích)
- 4-6x (200 – 100 – 200m) na dráze s meziklusem, pauza cca 5 min
- 4-6x 300m (cca 1 min) do kopce, pauzy 5 min, délku pauz lze střídat (úseky v sériích)
- 6-10x 150m (cca 30s) do kopce, pauza 2-4 min, délku pauz lze střídat (úseky v sériích)

Plavání souvislé dlouhé nebo úseky s krat'oučkou pauzou (O2)

- 1x 2-5km souvisle nebo jen s krat'oučkými pauzami
- 2x 1- 2,5km, pauza 2-5min
- 3-4x 800-1200m
- Jednotky nízkou intenzitou – fartleky, rozplavávání, plavání na techniku
- Všechny jednotky plánované ve vyšších intenzitách (i kratší úseky), které závodník z různých důvodů absolvoval pouze nízkou intenzitou (O2)

Plavání delší úseky (O2 + LA)

- 3-4x (300, 250, 200, 150m) pauzy do 1min, mezi sériemi cca 2min
- 3-4x (4x250m), pauzy do 1min, mezi sériemi cca 2min
- 2x (200,250,300,250,200,150,100m), pauzy do 1min, mezi sériemi cca 3min
- 2x400, 3x300, 4x200, 6x150m, pauza 1 min, mezi sériemi 3min
- 5-7x (200,100,200m), pauzy cca 30s, mezi sériemi 2min
- 4x250, 5x200, 6x 150, 7x100, pauzy 25m velmi volně prsa, pasivní pauza jen mezi sériemi cca 3 min
- 3x (500, 400, 300m), pauzy 1 min, mezi sériemi 2 min, během úseků střídání stylů!
- 3x (100,125,150,175,200,175,150,125,100m) pauzy do 30s, mezi sériemi cca 3 min

Plavání kratší úseky (O2 + LA)

- 5-8x (125, 100, 75, 50m) pauzy do 1min, mezi sériemi cca 2min
- 6-10x (3x100m), pauzy do 1min, mezi sériemi cca 2min
- 2-3x (75, 100, 125, 150, 125, 100, 75, 50, 25m), pauzy cca 30 s, mezi sériemi cca 3min
- 4x150, 5x100, 6x 75, 7x50, pauzy 25m velmi volně prsa, pasivní pauza jen mezi sériemi 2-3 min
- 5-6x (200, 150, 100m), pauzy 1-2 min, mezi sériemi 3 min, během úseků střídání stylů
- 3x (3x100), 3x (4x50), 3x (6x25m), pauzy do 1min, mezi sériemi do 2 min
- Ve dvojicích každý 4x (10x 50m) štafetově (pauza jako úsek), mezi 3 min pauza
- 7-10x (100,75,50,25m), pauzy do 1min, mezi sériemi 3min
- 5-8x (75,50,75), 7-10x (25,50,25m) pauza cca 30s, mezi sériemi v pauza 2min
- 2x200, 4x100m, 8x50m, 3x (10x25m), pauzy 25m volně prsa, mezi sériemi pauzy cca 2 min

Plavání krátké úseky s delší pauzou (LA)

- 1-4x 200m na čas, pauza od 5min – v pauze volné plavání + pasivní pauza – nejlépe v teple mimo vodu (ručníky, oblečení)
- 2-10x 100m, pauzy od 3 min – v pauze volné plavání, lze řadit do sérií a vložit delší pasivní pauzu
- 5-20x 50m, pauzy od 60s, mezi sériemi delší pauza, série po 2-6 úsecích
- 10-40x 25m, pauzy od 40s, mezi sériemi delší, série po 3-10 úsecích

- 2x (150,125,100,75,50,25m), pauzy 2-3min, mezi sériemi 10min, v pauzách většinou volné plavání
- 10x (25,50,25m) pauza 60s, mezi sériemi v pauza od 4min (většina pauzy volné plavání)
- 200, 2x100, 3x75, 4x50, 8x25m, pauzy postupně zkracovat od cca 5min do 1min (většina pauz volné plavání)

Tyto jednotky lze kombinovat s jinými typy (např. 2x200m na čas + potom 2km souvislé volnější tempo)

Je vhodné všechny typy jednotek zpestřovat střídáním plaveckých způsobů. Např. každý druhý úsek polovinu úseku jinak než kraulem nebo určovat části úseků, event. celé úseky, které závodníci mají plavat jinými způsoby (prsa, znak, motýl).

Posilování vlastní vahou

- Shyby 4-10 sérií do maxima, pauza 1-3min, různé způsoby úchopu
- Kliky 4-10 sérií do maxima, pauza 1-3min, široké/úzké
- Břicho střídá kruhově některé z „mnoha variant“ cviků: sedy-lehy, metronomy, přednosy, zvedání pánve, dynamické přetlačování paží trenéra dolními končetinami,... Např. 4x4 série kruhovým způsobem, pauzy 1 min
- Střídá série shybů a kliků, 5-10 sérií od každého, pauzy cca 1 min
- Střídá série shybů a kliků(shybů-vzporů) na bradlech, 5-10 sérií od každého, pauzy cca 1 min
- Střídá shyby, kliky a břicho 5-10 sérií od každého, břicho vystřídá různé cviky, pauzy cca 1 min
- Shyby ve trojici-pětici, vždy jeden cvičí, střídá široký úchop a úchop v šíři ramen
- Veškeré silově náročné cvičení na nářadí sportovní gymnastiky (hrazda, kruhy, bradla, šplh, TRX, balanční pomůcky apod.) Zvláště vhodné pro mladší, nutný důraz na správnou techniku cvičení!

Posilování lehké činky

- Kruhový trénink – téměř nekonečné množství variant jednotek, přičemž jednotku určují: počet stanovišť (cca 3-30), počet různých cviků v jednotce (cca 6-30), hmotnost závaží (do cca 50% max. hm.), počet okruhů (cca 3-20), délka pauzy v okruhu (0-30s), pauza mezi okruhy (1-6min), délka série (15-60s) - event. nejlépe určena počtem opakování (mezi 15-50 opakování), počet opakování okruhů v kuse bez pauzy (cca 1-6),... Náročnější cviky nebo cviky podobné řadíme do okruhu vzdáleněji od sebe - pokud tedy není cílem jednotky vyčerpání jedné svalové skupiny (např. zad). Pokud není stavěn velmi dlouhý okruh, je vhodné aby se během jednotky stanoviště změnila (např. v polovině jednotky)
- Bench co nejtěžší činka se kterou závodník zvládne dané úseky bez ustání „bušit“ (cca 30% max.hm.) 60s, 2x40s-pauza 20s, 3x30s-pauza 30s, 4x20s-pauza 40s, mezi pauza 90-120s, totéž přitah, to celé 2x, vždy po sérií úseků (4x) 3 série na břicho – 3 různé cviky

- Kruhově střídat bench, přítah a břicho počet okruhů 8-20, střídat způsoby úchopů, různé cviky na břicho, v sérii 20 – 50 opakování (15-60s), různé dlouhé pauzy, dělení okruhů do sérií, doladění hmotnosti činky vzhledem k plánovanému tréninku individuálně (upravit délku série nebo počet opakování nebo hmotnost činky, tak aby závodník příliš často neztrácel rytmus během série), event. snižování hmotnosti činky během jednotky podle ubývající síly
- Stanovit hmotnost činky a celkový počet opakování (bez určení délky sérií a pauz)
- Stanovit hmotnost činky a celkovou dobu jednotky, udělat co nejvíce opakování správnou technikou

Posilování kulturistické modifikované pro rychlostní kanoistiku

- Komplexní jednotka Např.: Střídat shyby se závažím 5x 15-8 opak. s benčem (5x 15-8 opak. – vše do maxima, potom kruhově střídat 4xpřítah 20-15op, 4xtlaky činka na šikmé lavici (úhel cca 100 st.) -ramena 20-15op., 4x cca 20op stahování kladky nataženými pažemi, 3x20 triceps v leže, potom kruhově střídat 3x max.sedy-lehy, 3x max. hyperextenze, 3x max. plavání (mezilopatk.sv.), 3x max. metronomy. Na začátku jednotky zařazujeme cviky zatěžující velké svalové skupiny, větší hmotnosti a volíme delší pauzy (cca 40-100s), během jednotky postupně přecházíme ke cvikům zatěžujícím menší skupiny, pauzy postupně zkracujeme (na cca 10 -40s) a cviky začínáme více prostřídávat.
- Jednotka prsa, triceps, ramena, břicho Např.: bench – úzký úchop 5x cca15 op., tlaky na šikmé lavici s jednoručkami 3-4x cca 15op, rozpažování s jednoručkami v leže na zádech 3-4x cca 20 op., pullover 3x cca 20op., shyby (vzpory) na bradlech 3xmax., přednosy na hrazdě 3x max., zdvih činky k bradě ve stoji s uzoučkým úchopem 3xcca 20op., triceps kladka 3x cca 20, rotace s činkou na zádech – v sedě 3x cca 20 na každou str., pauzy 90-60s, na každém cviku „vždy“ alespoň jednu rozvíčovací sérii, v každé další sérii snaha o maximální vyčerpání svalů správnou technikou
- Jednotka záda, biceps, břicho Např.: přítah – široký úchop 7x 15-10op., přítah kladky v sedě (tzv. veslování) 5x cca 20op., rozpažování v leže s jednoručkami na přítahové lavici s dynamickým záběrem v dolní části pohybu 4x 20-15op., biceps ve stoji s činkou 5x 20-15op., zvedání pánve a dolních končetin v leže na zádech 4x max., rotace na stroji – šikmé bř.sv. 4x cca 20 na každou str., pauzy od 90-60s, na každém cviku (kromě břicha) „vždy“ alespoň jednu rozvíčovací sérii, v každé další sérii snaha o maximální vyčerpání svalů správnou technikou
- Kruhový trénink – jednotku určují: počet stanovišť (cca 3-10), počet různých cviků v jednotce (cca 3-15), hmotnost závaží (od cca 50% max. hm.), počet okruhů (cca 3-10), délka pauzy v okruhu (0-60s), pauza mezi okruhy (1-6min), délka série (10-60s) - event. nejlépe určena počtem opakování (mezi 5-20 opakování), počet opakování okruhů v kuse (cca 1-3),...

Posilování metodami pro pokročilejší

- Kontrastní metoda – střídání sérií s těžkým a lehkým závažím 70-90% a 30-50% max.hm., při snaze o maximální rychlost pohybu a zachování techniky. Např. Shyby se závažím 5-10 opakování, pauza 1min a potom shyby bez závaží 10 op., to celé 5-15x. Lze samozřejmě aplikovat na všechny cviky, především cviky zatěžující velké svalové skupiny

- Supersérie antagonistické = zdvojování nebo i více násobení sérií cviků, které zatěžují svaly působící proti sobě. Např. série bench 60-80% max.hm. do maxima a okamžitě bez pauzy totéž přitah do maxima, v následující supersérii otočit pořadí cviků, celkem 5-12 supersérií, pauzy 1-2min. Takto lze využít řadu různých cviků. Cviky tahové: „různé“ příhahy, shyby a proti tomu cviky tlakové: „různé“ benče, kliky, různá rozpažování na prsní svaly. Také lze cvičit tímto způsobem biceps proti tricepsu nebo břicho proti vzpřimovačům. Lze různě kombinovat a variovat.
- Supersérie agonistické = zdvojování nebo i více násobení sérií cviků, které zatěžují svaly působící podobně. Např. série shyby do maxima a okamžitě bez pauzy přitah 60-80% max.hm. do maxima a potom ještě okamžitě bez pauzy stahování na kladky na stroji s rovnoběžným úchopem (jako shyby) cca 20-30 opak. do maxima, celkem 5-10 supersérií, pauzy 2-3min. Podobným způsobem lze zatěžovat téměř všechny svalové skupiny. Lze různě kombinovat a variovat.
- Ubírání hmotnosti závaží nebo činek na jednom cviku během série do úplného vyčerpání svalu v sérii (např. přitah 80% max.hm. do vyčerpání, ubrat na 65% a potom na 50%, bez pauzy, celkem 5-12 prodlužovaných sérií, pauzy 2-3min) Lze cvičit buď bez pauzy nebo s kratoučkou pauzou (podle míry snížení hmotnosti činky).
- Vynucená opakování – tzn. opakování s dopomocí když už by závodník sám kvůli vyčerpání další opakování nezvládl (tzn. bonus navíc). V praxi většina sportovců podvědomě nedosáhne vyčerpání svalu už před dopomocí, protože s dopomocí počítá, tzn. metoda se více méně míjí účinkem. Duševně velmi náročné, význam má jen pro pokročilé. Lze využít i vlastní dopomoc (např. mírný most na benči, mírné zvednutí na přitahu, hmit při shybech apod.) Také se ve většině případů míjí účinkem a závodník šidí techniku cviku už dávno předtím, než svaly vyčerpá správnou technikou.

Při každém posilování pro rychlostní kanoistiku je třeba se snažit o maximální rychlost pohybu (především při zdvihu) ale to při zachování správné techniky posilování! (rozsahu a dráhy pohybů). Rovněž je třeba se snažit o uvolněnost svalstva, které zrovna nevykonává aktivní práci a nebyť tak alespoň na začátcích sérií zbytečně zatnutý.

Trénink v období od 13.10. do 9.11. 2014

Hlavním cílem v tomto období je postupné zvyšování objemu kondiční přípravy, která by měla být z velké části obecná, především u mladších závodníků. Na vodě by měl být hlavním cílem nácvik co nejlepší techniky pádlování. Na konci cyklu čekají závodníky ve věku 14-17 let testy SCM. Pro naprostou většinu závodníků by mělo být splnění minimálního požadovaného počtu bodů jednoduché a je tedy zbytečné se na testy „dlouhodoběji speciálně“ připravovat na úkor všeobecného rozvoje. Především dlouhodobější specializace na pouhé dva cviky silové části testu je nevhodná, hlavně v případě mladších závodníků. Také plavání se díky kanoistické závodní sezóně bylo možné začít věnovat teprve nedávno, takže nelze očekávat žádné vybroušené plavecké výkony. To samozřejmě neodporuje snaze na testech předvést maximální možné výkony ve všech disciplínách. Běh je oproti posilování a plavání naopak velmi vhodným doplňkem během celého roku, u nejmladších i uprostřed závodní sezóny a lze tedy na testech očekávat maximální osobní výkony podložené dlouhodobou a systematickou běžeckou přípravou.

PÁDLOVÁNÍ

Plánování tréninku v 2. mezocyklu je více než jindy ovlivněno počasím, je třeba co nejvíce využít dny a hodiny, ve kterých je ještě možné absolvovat trénink na vodě ve slušném počasí. Objem přípravy na vodě zpravidla během tohoto období postupně klesá se zhoršujícím se počasím, zkracujícím se dnem a zařazováním nových činností (plavání, běžky apod.). Na vodě už se jedná v naprosté většině o vytrvalostní jednotky zaměřené na najíždění kilometrů s neustálou snahou o správnou techniku pádlování. V tomto období je také možné kvůli nácviku techniky obětovat intenzitu tréninku na vodě, jestliže je to nutné. Co nejmenší část kilometrů najetých na vodě by měla být pouze prosezená, tj. bez soustředění na pádlování. I ve volné jízdě je třeba se snažit jet správnou technikou a vnímat jednotlivé záběry. Jako nový podnět, lze na vodě zařazovat i nezvykle delší výjezdy (15-25km podle věku), pro zpestření nejlépe v jiném prostředí (např. jednosměrný výlet po řece či na blízké přehradě apod.)

V případě dobrého počasí a rozježděnosti starších závodníků je vhodné občas jen pro pocit zařadit pár krátkých úseků pro „připomenutí si“ rychlejších rytmů, jak traťových temp, tak rychlosti. Přitom by mělo být hlavním cílem vychutnání si uchopení vody, cit pro vodu, správná technika, dobrý rytmus – to vše právě ve vyšších rychlostech. Kondiční přínos při těchto úsecích pro připomenutí R a TT není nejpodstatnější, je tedy třeba volit úseky výrazně kratší, než by byly v dané intenzitě v možnostech závodníka. Také na začátku nebo v závěru vytrvalostních úseků lze zkusit správnou techniku v rychlejších rytmech pádlování.

Během všech jednotek je nutné se neustále snažit o co nejlepší možnou techniku pádlování! Odstraněním technických chyb lze dosáhnout prudkého zvýšení výkonnosti bez ohledu na fyzickou námahu. Je ale třeba na techniku myslet při pádlování co nejčastěji, pokud možno automaticky a pořád. Vnímání vlastních pohybů při pádlování a reakce na tyto vjemy v podobě snahy o co nejsprávnější techniku během každého záběru by mělo být pro každého dobrého kanoistu nebo kajakáře samozřejmostí. Každý závodník ví od svého trenéra, jaké technické chyby dělá.

Popis techniky pádlování a nejčastějších chyb je na konci tohoto článku.

OBECNÁ VYTRVALOST

Čím mladší sportovci, tím významnější je obecná složka tréninku (tj. vše mimo pádlování). K rozvoji všestranné kondiční připravenosti je samozřejmě velmi vhodné využívat co nejširší škálu činností. V případě, že z jakýchkoliv důvodů závodník nemůže využít některý z tréninkových prostředků, lze tento trénink nahradit odpovídajícím zatížením jinou činností (např. plavání nahradit během apod.) Rozhodující je celkový objem a intenzita zatížení (např. čas strávený na určité tepové frekvenci). Velký objem obecně vylučuje vysokou intenzitu zatížení a naopak. Komu se v přípravě podaří úspěšně bojovat s tímto zákonem, ten má větší šanci na výkonnostní růst. Je samozřejmě zapotřebí touha po zlepšení, vlastní přesvědčení o přínosu náročného tréninku a silná vůle. Mimo měření času je dobrou pomůckou při vytrvalostním tréninku sledování intenzity pomocí měření tepové frekvence, event. i plánování intenzity některých vytrvalostních jednotek podle TF, přičemž musí vycházet z odborných funkčních vyšetření a z předchozích zkušeností se sledováním TF daného závodníka. Veškeré hodnoty a průběhy TF jsou značně individuální i bez ohledu na trénovanost. (nejen hodnoty TF max, min, ANP,..., ale i např. reakce na únavu, rychlost vzestupu a poklesu TF, schopnost držet TF na určitých zónách po určitou dobu a pod). Nejlépe lze využít sledování TF při rozvoji O2 vytrvalosti, při dlouhých úsecích nebo

nepřerušovaném zatížení. Čím kratší úseky a čím větší podíl energetického krytí v jednotce je anaerobní, tím může být sledování TF více zavádějící.

Běh

Jednou z nejvýznamnějších obecných složek tréninku v rychlostní kanoistice je běh. Mladí závodníci by se měli naučit běhat pravidelně, je dobré běhat různé tratě na různých místech přitom na stálých úsecích na čas, nejlépe organizovaně ve skupině. Např. alespoň třikrát týdně, pokaždé jinou trať, naplno. Protože běhat lze téměř kdykoliv a kdekoliv, v plánu je často běh v menším objemu nežli nakonec ve skutečnosti, kde nahrazuje činnosti, které nebylo možné realizovat. V tomto období je podíl běžeckého tréninku na celkové přípravě vysoký a mimo delších běhů je hlavně u juniorů vhodné pravidelné zařazování kratších běžeckých úseků (30s až 2min) maximálním úsilím. Při tomto z velké části anaerobním zatížení, kdy dochází ke zvýšení hladiny kyseliny mléčné (laktátu) v těle, jsou závodníci nuceni překonávat obdobné bolestivé pocity jako při nácviku traťového tempa na vodě. Tento trénink „s požadavkem na maximální výkon“ je méně vhodný pro žactvo a mladší.

Jako významný motivační prvek lze plánovat účast na podzimních veřejných běžeckých závodech.

<http://www.behej.com/terminovka/0/filter/rest-year>

Plavání

Podmínkou dobrého využití plaveckého tréninku a možnosti dosáhnout požadovaného objemu a intenzity zatížení je samozřejmě zvládnutí základů techniky plaveckých způsobů nebo alespoň jednoho způsobu. Střídání plaveckých způsobů a tím zapojení většího množství svalů během úseku nebo jednotky umožňuje vyšší energetický výdej a tím větší kondiční přínos. Čím mladší závodník, tím méně významný je kondiční přínos plavání oproti nácviku techniky a získávání vztahu k plavání. Toto platí i obecně pro všechny činnosti v tréninku. Tzn. v dětství především učit technice a postupně s rostoucím věkem zvyšováním objemu a intenzity tréninku čím dál víc využívat k rozvoji kondice.

Běh na lyžích

V případě dobrých sněhových podmínek na horách je dobré už v listopadu co nejvíce využít rozvoj obecné vytrvalosti během na lyžích (podle možností).

I bez dlouhodobého systematického tréninku na lyžích lze na běžkách opravdu efektivně rozvíjet obecnou vytrvalost (VO₂max). Při běhu na lyžích lze podávat velmi dlouhou dobu (řádově 1- 3hod) vysoký aerobní výkon (spotřebovat ve svalech velké množství kyslíku). Intenzitu zatížení (spotřebu energie, kyslíku) lze nepřímo sledovat a vyhodnocovat měřením tepové frekvence. Čím lépe závodník zvládá techniku lyžování, tím více je běh na lyžích pro rozvoj dlouhodobé (obecné) vytrvalosti efektivnější oproti běhu, plavání nebo pádlování, kde dlouhé aerobní výkony většinou limituje lokální únava svalů. Při běhu na lyžích jsou zapojeny všechny svalové skupiny, jedná se relativně o přirozený pohyb a dokonce pohyb během zátěže proměnlivý [střídání rytmů 1/1 střídmpaž (do velmi prudkých kopců), nejpoužívanějšího 2/1 soupaž asynchronně (stoupání), 1/1 soupaž (cca rovina), 2/1 soupaž (rovina - větší rychlosti, mírný sjezd), bruslení ve sjezdu bez odpichů, soupaž ve stopě,...]. Pro dokonalé využití běžek je vhodné střídání jednotek bruslení s klasickou technikou (klasický běh, soupaž s meziodrazem nohou, prostý soupaž).

Trénink na běžkách je navíc i z psychologického hlediska dobrou změnou ve stereotypním městském tréninku. Jestliže se mladý závodník naučí běhat na lyžích, je to pro něj velký přínos jak v eventuální další kariéře vrcholového sportu, tak do života. Běh na lyžích je velmi zdravý pohyb.

POSILOVÁNÍ

V žádném případě není vhodné podceňovat rozcvičování před posilováním, především před jakýmkoliv intenzivními jednotkami. Bez rizika zranění lze zatěžovat nebo protahovat jen prohřáté a prokrvené svaly. Přejít mezi rozcvičením a hlavní částí jednotky by měl být plynulý (např.: aerobní prohřátí, rozhýbání, protažení, zahřívací série postupně přecházející v plánované zatížení).

Silová příprava nabývá na významu s rostoucím věkem. U žáků by mělo výrazně převažovat posilování vlastní vahou – gymnastika. Shyby, vzpory na nářadí i bez nářadí, šplh, lezení na stěně nebo lanových drahách, cvičení na míčích apod. V tomto cyklu je vhodné zařadit posilování žactva v malých objemech 2x-3x týdně. Veškeré posilování na strojích a s činkami u žactva by mělo být podmíněno nácvikem správné techniky pohybů a správného držení těla při cvičení. Pro benjamínky je posilování metodami a cviky určenými pro starší závodníky nevhodné. V této věkové kategorii je vhodnější místo posilování zařadit co nejpestřejší trénink obratnosti a rychlosti a to především formou her.

V kategorii dorostu už by závodníci měli být na posilování zvyklí, už by měli zcela zvládat techniku všech cviků. V tomto věku se zvyšuje vhodnost, efekt i význam silové přípravy a tím i objem silového tréninku. Také se dorostenci začínají „seznamovat“ s metodami tréninku, které používají starší závodníci. Dorostenci by měli v tomto cyklu posilovat 2x – 4x týdně.

U juniorů, kteří pomýšlejí na reprezentační úspěchy už v juniorech, je vysoká úroveň silové připravenosti nutná. Přesto však i v tomto věku platí, že silovou přípravu lze v pozdějších letech snáze dohnat narozdíl od zvládnutí správné techniky, dosažení vysoké úrovně čisté rychlosti nebo zvládnutí celkově velkého objemu tréninku. Junioři by měli v tomto cyklu posilovat zhruba 3x – 5x týdně, ve stále zvyšujících se objemech a se stále vyššími hmotnostmi (při jednotlivých metodách).

Kromě vhodnosti metod a objemů vzhledem k věku závodníků, je především u starších důležité nepřiklonit se ani k jednomu z extrémů, jak tomu někdy bývá:

1. extrém - převážné používání pouze kulturistických metod nebo jiných metod s malým počtem opakování na rozvoj maximální nebo submaximální síly a pro nárůst svalové hmoty.
2. extrém - převážné používání pouze vytrvalostních metod s velkým počtem opakování, kdy už dále není rozvíjena maximální ani submaximální síla (např. 150 a více opakování na jednom cviku za jednotku...)

Tyto dva přístupy je třeba kombinovat, pouze dostatečné využití obou způsobů posilování je z hlediska výkonnosti v rychlostní kanoistice efektivní. Např. i v jediné jednotce lze tyto metody obě využít s tím, že po důkladném rozcvičení musí následovat nejprve těžké činky a potom může následovat vytrvalostní posilování. Samozřejmě, že k „plnohodnotnému“ rozvoji jakýchkoliv silových schopností je nutné jednotlivé způsoby posilování dělit do různých jednotek a u starších nejlépe i do bloků z hlediska dlouhodobějšího plánování (v řádu týdnů).

Obecně nejsou vhodné izolované cviky, jejichž zařazování je ztrátou času. Vhodné a efektivní je řazení především cviků zatěžujících více svalových skupin současně. Také je vhodnější řadit více cviky s činkou nebo s vlastní vahou, nežli cviky na strojích.

Při cvičích, kdy je nutné udržovat rovnováhu činky nebo těla, jsou zapojovány také hluboké svaly (svaly podél páteře apod.), které jsou jak na vodě, tak v běžném životě potřeba výrazně

více, nežli např. vrcholek bicepsu apod. Závodníci by si při posilování měli uvědomovat, který cvik zatěžuje jaké svaly – kdo dobře zvládá techniku posilování, také svaly velmi dobře „cítí“. Nezákladnější znalosti anatomie jsou při plánování posilování důležité, je dobré s nimi seznamovat i závodníky.

Je vhodné volit především cviky, které zatěžují velké svalové skupiny a zatěžují svalstvo komplexně. Pro kajakáře jsou nejdůležitější cviky zatěžující svalstvo pletence ramenního (shyby, přitah bez zvedání trupu, bench i jiné tlaky, vzpory na bradlech,...) + břišní svalstvo (sedy-lehy, metronomy, přednosy, rotace,...). Pro kanoisty má k tomu navíc velký význam zařazení cviků, při kterých jsou zatěžovány vzpřimovače trupu a také další svaly, které jsou potřebné při přenosu síly z trupu na dolní končetiny (přemístění, výkleky s činkou, mrtvý tah, předklony s činkou,...). Také posilování dolních končetin má u kanoistů větší význam, nežli u kajakářů, přesto je zbytečné se na jejich posilování zaměřovat.

Přehled cviků s fotografiemi a popisem (100str.) lze nalézt ve starších článcích na www.kanoe.cz v rubrice SCM

Při každém posilování pro rychlostní kanoistiku je třeba se snažit o maximální rychlost pohybu (především při zdvihu) ale to při zachování správné techniky posilování! (rozsahu a dráhy pohybů, bez doprovodných pohybů). Základem při provádění jakéhokoliv cviku je správná poloha těla a dobré držení těla.

Rovněž je třeba se snažit o uvolněnost svalstva, které zrovna nevykonává aktivní práci a nebyť tak alespoň na začátcích sérií zbytečně zatnutý. Kvalitu provedení pohybu při cvičení je třeba pěstovat od mládí – od počátku silové přípravy závodníka.

Mimo použití činek, strojů a dlouhé řady cvičení vlastní vahou je vhodné využití dalších pomůcek (např. medicínbaly, tahadla, vozíky tažené přes kladku, závaží, která se dají přidělat na dolní končetiny apod.)

Jak ze zdravotních, tak výkonnostních důvodů není vhodné opomíjet strečink a kompenzační cvičení. Menší pohyblivost a svalové dysbalance omezují ekonomičnost pohybu a také zvyšují opotřebování pohybového aparátu. Strečink navíc urychluje regeneraci.

Mimo běžných zdravotních cviků posilujících hluboké stabilizátory páteře je výborným prostředkem cvičení na velkých míčích a cvičení s overbally.

Popis techniky pádlování a nejčastějších chyb

Stručný popis hlavních zásad správné techniky pádlování na kajaku

Základním předpokladem pro správnou techniku je samozřejmě vhodné pádlo a jeho vhodný úchop.

1. Fáze zasazení pádla do vody

Trup je vzpřímený, celý je v maximální možné rotaci kolem svislé osy. Rameno tažné paže je vytaženo vpřed, tažná paže je natažena. Hlava je v prodloužení trupu, pohled směřuje vpřed. Horní paže je pokrčena, nesmí příliš tlačit vpřed, aby nedošlo k nežádoucímu předčasnému překlopení pádla.

2. Fáze tažení – přižení se k pádlu

Je třeba „vyhmátnout“ odpor na pádle co nejdříve po zasazení celého listu do vody. Záběr musí být veden podél lodi. Tažná ruka je natažena až do doby, kdy už končí hlavní část využití zádového svalstva rotací trupu. Svalstvo paží je oproti trupu velmi slabé a slouží spíše jen k přenosu síly trupu, především tahu zad. Noha na tažné straně je během záběru natahována a přes tuto nohu je přenášena síla na loď. Střídavý pohyb nohou umožňuje dostatečnou rotaci trupu i v jeho spodní části. Trup musí být zpevňován tak, aby síla tahu zad byla v co největší míře přenášena na pohyb lodi vpřed a nikoliv na jiné pohyby. Osa trupu se nesmí během záběru vychýlit do strany. Horní ruka se během záběru pohybuje vpřed přibližně rovnoběžně s hladinou zhruba ve výši očí. V okamžiku přenosu největší síly na pádlo je pohyb horní paže vpřed zpomalen, aby záběrový list nebyl předčasně překlopen. Horní paže je zcela natažena až po dokončení hlavní práce trupu. Ruka tažné i tlačné paže je v prodloužení předloktí.

Ideální záběr je s co nejdelší dráhou po kterou zabírají velké zádové svaly a přitom záběr rychlý - časově krátký. Svalstvo, které zrovna nevykonává efektivní práci, je uvolněno.

3. Fáze vytažení pádla z vody

Po nejučinnější fázi záběru, když se loket tažné paže přiblíží k trupu, musí být pádlo co nejrychleji a přitom uvolněně vytaženo z vody. Pádlo je vytaženo z vody vnější hranou napřed tak, aby nedocházelo k přílišnému zvedání vody a tím k brždění. Soustředění na dlouhý rychlý záběr co nejvíce vpředu a poté snaha o co nejrychlejší dosažení relaxace v přenosové fázi je předpokladem pro dobré vytažení pádla.

4. Relaxace – přenos pádla vzduchem

Je třeba dosáhnout maximálního možného uvolnění svalstva a připravit se na další záběr. Na hromadných posádkách (při větších rychlostech a větší setrvačnosti lodi) je tato fáze časově delší než na K1, kde je časově delší naopak záběr

Vhodné pokyny při korekci nejběžnějších chyb v technice kajakáře

- Pořádně rotovat, maximálně vytočit celá záda, otáčet co nejvíc i spodní část trupu, vytáhnout rameno a paži co nejvíc dopředu, vyhmátnout odpor na pádla co nejvíc v začátku záběru, zatáhnout zády už co nejdříve vpředu, dlouhý záběr, nechat loď odjet a být co nejvíc uvolněný – tento soubor pokynů lze neustále opakovat každému (závodníci s nejlepší technikou myslí neustále právě na toto)
- krčit spodní ruku co nejpozději (při předčasném skrčování tažné paže)
- narovnat se, nehrbit se, zvednout hlavu, nepředklánět se, nezaklánět se, neuklánět se, „nepumpovat“ (nežádoucí předozadní pohyby)
- záběr co nejblíže u lodi (při nedostatečném nakolmení pádla – jízdě naplocho)
- nenatahovat horní paži tak rychle, netrčit rameno tak rychle vpřed, myslet více na spodní paži a tah zad (při předčasném překlápění pádla za kolmici k hladině), event. nezvedat ruku příliš vysoko nad hlavu
- udržet před záběrem ruku ve výši očí (při stlačování horní paže při pohybu vpřed)
- vytažení co nejvíc „dopředu“ do směru záběru (při přílišném přetahování horní paže přes loď)
- nezalamovat zápěstí (jestliže ruka není v prodloužení předloktí)
- nenaklánět loď, snažit se o plynulý skluz pohyb lodi vpřed bez skákání
- včas, co nejrychleji a uvolněně vytáhnou pádlo z vody (při zatahování)

Stručný popis hlavních zásad správné techniky pádlování na kanoi

Základním předpokladem pro správnou techniku je samozřejmě vhodné pádlo a jeho vhodný úchop.

1. Fáze zasazení pádla do vody

Pádlo je zasazováno v okamžiku, kdy je trup v maximálním předklonu a rotaci, rameno tažné paže je vytaženo vpřed, paže jsou obě nataženy nad sebou. Pouze horní paže může být v případě „některých“ stylů „mírně“ pokrčena. Bok pánve na záběrové straně je tlačěn vpřed. Stehno klečící nohy je nakloněno vpřed, úhel mezi bércelem a stehnem stojné nohy je v této fázi nejmenší. Pohled směřuje před loď. Osa pádla je v rovině směru jízdy, list je zasazován co nejblíže u lodě. Hmotnost trupu se „věsí“ na pádlo, na přední nohu je přenášena teprve až síla záběru. Záda jsou rovná - nehrbí se.

2. Fáze tažení – přižení se k pádlu

Záběr je prováděn postupným napřimováním trupu a jeho rotací. Pánev je přitahována směrem dopředu k pádlu, list pádla se pohybuje vodou co nejblíže u lodi. Během záběru se zvyšuje tlak na přední nohu a to směrem vpřed. Obě paže tlačí mírně dolů tak, aby udržovaly během tahu celý list ponořený ve vodě. Rameno spodní paže se díky rotaci a napřimování trupu pohybuje dozadu a nahoru. Pro nejefektivnější využití záběru je třeba využít kolmou

polohu pádla vzhledem v hladině po co nejdelší dráhu. K mírnému pokrčení tažné paže dochází až na konci záběru. Tělo kanoisty musí být během záběru zpevňováno tak, aby síla byla v co největší míře přenesena na pohyb lodi vpřed a nikoliv na jiné pohyby. Všechny fáze záběru musí být provedeny plynule a rytmicky se snahou o zrychlování pohybu během tahu.

3. Řízení lodi

Při zatáčení na pádlovací stranu záběr začíná přitahováním špičky a končí odtlačením vody od zádi. Při zatáčení na nezáběrovou stranu je záběr prováděn obloukem, začíná odtahováním špičky a končí přitahováním k zádi lodě. V krajním případě se řízení provádí na konci záběru otočením hlavičky pádla zápěstím horní paže ve směru od záběrové strany.

4. Fáze vytažení pádla z vody

Když list dosáhne úrovně klečící nohy, trup je téměř vzpřímen a rotace dokončena, musí být pádlo co nejrychleji a přitom a uvolněně vytaženo z vody. Rameno záběrové strany se před vytažením začíná pohybovat vpřed, přitom paže s pádlem dokončují řízení.

5. Relaxace – přenos pádla vzduchem

List je nesen těsně nad hladinou, po přímé dráze, vnější hranou napřed. Před zasazením pádla se list natáčí zpět do polohy záběru. Celý přenos pádla vpřed je prováděn s maximálním uvolněním svalstva až do zpevnění při zasazení pádla.

Vhodné pokyny při korekci nejběžnějších chyb v technice kanoisty

- Maximálně se vytáhnout vpřed, pořádně vytočit záda, vytáhnout rameno a paži co nejvíce dopředu, vyhmátnout odpor na pádlo co nejvíce v začátku záběru, zatáhnout zády už co nejdříve vpředu, nechat loď odjet a být co nejvíce uvolněný
- krčit spodní ruku co nejpozději (při předčasném skrčování tažné paže)
- pánev tlačit dopředu, jakoby přitáhnout pánev k pádlu, nepřisedávat
- předklon provést co nejvíce v ose lodi (při vysazení pánve příliš do nezáběrové strany)
- nehrbit se, nepředklánět ani neuklánět hlavu
- váhu těla zavěsit při zasazení na pádlo, nezašlapávat přední nohu
- nedopínat horní paži, netrčit rameno vpřed (při předčasném překlápění pádla za kolmici k hladině)
- nejprve táhnout trupem nahoru a pažemi dolů a teprve potom pažemi dozadu (když práce paží předbíhá práci trupu)
- nenaklánět loď, snažit se o plynulý pohyb lodi vpřed
- „chodit“ přiměřeně (pohyb dol. končetin), sílu a váhu přenášet na obě nohy tak, aby loď co nejméně skákala
- nezalamovat zápěstí (jestliže ruka není v prodloužení předloktí)
- včas, co nejrychleji a uvolněně vytáhnou pádlo z vody (při zatahování)

Technika pádlování je složitý soulad mnoha pohybů, které musí být provedeny prostorově i časově přesně. Správné prostorové provedení, které lze sledovat např. na fotografiích nebo zpomaleném videu, nestačí. Některé okolnosti ovlivňující účinnost pádlování se nedají zcela jednoduše rozeznat a popsat - např. působení sil v určitých místech v určitých časech, aktivní zapojení a uvolnění určitých svalových skupin (hydrodynamika, tenzometrie, elektromyografie). Tyto okolnosti lze ovlivnit především vnímáním pohybů při pádlování, snahou veškerou energii usměrnit pouze do pohybu lodi vpřed - neustálou snahou o co nejčistší vyhmátnutí každého záběru, dynamické zapojení příslušného svalstva a co největší uvolnění svalstva, které zrovna nevykonává efektivní práci. Co nejmenší část kilometrů najetých na vodě by měla být pouze prosezená nebo proklečená, tj. bez soustředění na pádlování. I ve volné jízdě je třeba se snažit jet správnou technikou a vnímat jednotlivé záběry.

V doporučení na přecházející cyklus v rubrice SCM lze nalézt:

- Znázornění faktorů ovlivňující výkonnost na jednotlivých tratích
- Vhodnost míry specializace mládeže na jednotlivé tratě
- Nejčastější a nejzávažnější metodické chyby v přípravě mládeže
- Zásady tvorby tréninkových plánů
- Doporučené roční objemy